

МБОУ Школа № 139 г.о.Самара с 12 лет и старше

Меню дневного рациона на 08.04.2024

Согласовано:

Директор МБОУ Школы г.о.Самара

Утверждаю:

Генеральный директор



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

Завтрак

55	Маффины	ккал-268, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-35	
250/10	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	ккал-293, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-41	
200/11	Чай с молоком и сахаром	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный.	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
566	Итого за Завтрак	ккал-756, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-113	85-00

Обед

12,5/25	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	ккал-145, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-14	
0/5/1	Шницель мясной с соусом томатным	ккал-207, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-10	
100	Макаронь отварные с маслом и икрой кабачковой	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Углеводы-15	
200	Хлеб пшеничный	ккал-181, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-36	
60	Хлеб ржаной.	ккал-67, Белки-2, Углеводы-14	
30			
838,5	Итого за Обед	ккал-897, Белки-25, Жиры-33, Углеводы-126	110-00

Полдник СВО

100	Гребешок "Школьный"	ккал-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61	
200/11	Чай с сахаром.	ккал-45, Углеводы-11	
50	Яблоко свежее (нарезка).	ккал-22, Углеводы-5	
361	Итого за Полдник СВО	ккал-424, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-76	54-13

Зав. производством

Макарова Е.Е.

Бухгалтер -
калькулятор

Бриончугина Е.Н.